看 文化
文史 博談 命理 健康 美食
看中國 VISION TIMES
www.kanzhongguo.com www.visiontimes.com
美東版 第1071期C版 2026年9月4日～9月10日





享樂人生？看看皇帝辛苦的一天

文｜小光

整版圖片：公有領域



在許多影視劇與通俗小說中，皇帝似乎是普天之下最令人羨慕的職業。

皇帝住著極盡奢華的紫禁城，吃著山珍海味，身邊圍繞著三宮六院、佳麗三千，想去哪裡就去哪裡；白天不用辛苦上班，晚上還可以興高采烈地「翻牌子」召見妃子，過著揮霍無度、無憂無慮的生活。

然而，如果我們把求證的目光從編劇的腦洞，轉向真實的清代歷史檔案，尤其是仔細翻閱雍正皇帝的歷史紀錄，就會發現一個驚人的真相——皇帝這份工作，可能和我們想像的完全不同。對雍正來說，當皇帝不僅不是享受，反而是一場永無止境的高壓勞動。

檔案裡的皇帝一日作息

雍正本名愛新覺羅・胤禛，「雍正」是他即位後的年號。他在公元 1722 年繼承皇位，在位共十三年。清代留下了相當豐富且完整的宮廷檔案，其中《起居注》就是研究皇帝日常活動最重要的第一手材料。《起居注》是由專門的起居注官每日跟隨皇帝，嚴格記錄皇帝一言一行與宮廷重大活動的原始檔案。它記載的內容涵蓋朝會、召見、奏事、祭祀、進膳，乃至於皇帝極少數的日常休息。到了雍正時期，《起居注》的編纂規模進一步擴大，通常每月二冊，一年二十四冊，遇到閏月還會額外增加。

根據這些嚴謹的檔案記載，我們得以還原雍正皇帝標準的日常作息表：每天凌晨 5 點起床，進行梳洗與晨讀；7 點進行朝會或召見大臣；直到下午 2 點才能吃上一天中的第二頓正餐；隨後繼續批閱公文至深夜，晚上 10 點以後才能就寢。

這樣的作息時間並非偶一為之，而是日日不輟、終年無休。如果以現代人的標準來看，雍正絕對是一位極度自律，甚至近乎自虐的「超級工作狂」。

日常生活之一：極限承壓的政務處理

清代皇帝處理政務最核心的方式之一，是閱讀並批閱大臣呈遞的奏摺。而雍正皇帝，正是歷史上以大量親自批閱奏摺而聞名的帝王。

現存的歷史檔案統計顯示，僅雍正一朝留存下來的漢文朱批奏摺，就多達二萬二千多件，若再加上滿文奏摺與各類題本公文，總數量極為驚人。根據故宮博物院的相關研究與統計，雍正在位十三年間，主要在養心殿內處理政務，累計批閱各類奏摺與公文高達數萬件，留在奏摺上的朱砂紅筆批示（即「朱批」），累計字數高達數百萬字，甚至數千萬字。

這裡的「朱批」，具有極高的法律與行政效力。大臣遞上奏摺，皇帝用朱砂紅筆寫下處理意見，直接決定了整個帝國的政策走向與官員命運。有些批語只有簡短的幾個字，如：「知道了」、「朕安」；但更多時候，雍正會針對地方治理、財政預算、軍事調度，乃至官員品行，寫下長達數百字，甚至上千字的詳細指示。

▲ 雍正皇帝的每日作息，記錄在《起居注》中，他每天凌晨5點起床，晚上10點以後就寢。

❶ 雍正皇帝穿上道袍，手執拂塵，站在臨水的懸崖峭壁上。

❷ 雍正皇帝穿上了異域風格的服裝、戴上歐洲傳統的假髮、手持鋼叉與猛虎對峙。

❸ 雍正皇帝穿漢族文人服飾，在水邊觀賞美景和聆聽泉聲。

❹ 雍正皇帝化身為江邊漁翁，在打魚的間隙閉目小憩。

為了提升行政效率，雍正即位後，直接將生活與辦公地點合而為一——養心殿成為了他的核心活動範圍。也就是說，皇帝的「辦公室」和「臥室」幾乎就在同一個宮殿裡。養心殿的西暖閣，既可以用來短暫休息，也是他批閱奏章、密見大臣的主要場所。對雍正而言，龐大的皇宮並非用來享樂的豪宅，而是一座全天候高強度運轉的中央行政總部。

很多人以為皇帝每天都要「御門聽政」，像電視劇演的那樣：每天清晨 7 點，文武百官排成方陣進宮，皇帝坐在龍椅上高喊——「有事啟奏，無事退朝」。但現實中的清代朝政遠比這複雜得多。朝會、御門聽政、引見官員、部院奏事，都有各自嚴格的制度與程序。更重要的是，大多數涉及軍事部署、人事任免、貪腐查辦等敏感的國家機密，根本不適合在朝堂上公開討論。

因此雍正大力推廣並完善了「密摺制度」，允許地方大員直接向皇帝遞交加密報告。這意味著皇帝不需要經過繁瑣的中書省或內閣轉手，就能直接掌握第一線信息。但也正因如此，所有的工作壓力全部集中到了皇帝一個人身上。雍正真正花費最多時間的地方，就是獨自坐在養心殿的燈下，一份又一份地仔細研讀，並批覆這些機密文件。

日常生活之二：冷清孤獨的宮廷膳食

除了繁重的政務，影視劇中另一個常見的迷思是皇帝奢華的飲食生活——「每天帶領一群嬪妃圍坐在一起吃滿漢全席」。然而真實的清代宮廷膳食制度，嚴肅且甚至有些冷清。

清代宮廷的日常正餐通常實行「一日兩餐」制。一般而言，早膳大約在上午 6 點至 8 點之間，晚膳（即第二頓正餐）則在下午 12 點至 2 點之間。在兩頓正餐之外，如果有需要，才會由御膳房提供額外的酒膳或點心小吃。

更打破大眾認知的是，皇帝平時吃飯基本上是獨自進膳。清代宮廷有著極其嚴格的膳食安全與禮儀制度，皇帝在哪裡辦公或休息，膳食就由太監將專用溫箱送到該處。除非在元宵、中秋、萬壽節（皇帝生日）等重大節慶，或特定的宴會上，嬪妃們根本沒有機會陪皇帝一起吃飯。因此那種熱熱鬧鬧、佳麗環繞的用餐畫面，純粹是現代影視劇為了戲劇效果，而創造出來的幻想。

工作之餘的娛樂：角色扮演

既然一年到頭都在高壓下工作，皇帝究竟該如何釋放壓力？著名的《胤禛行樂圖冊》，為我們揭示了這位嚴肅帝王私底下令人意想不到的紓壓方式——「角色扮演」。

在這一套宮廷畫師繪製的圖冊中，雍正有時穿著漢族文人的服飾在松樹下撫琴、有時化身為獨坐舟中的釣客、有時扮作隱居田園的陶淵明；甚至在某些畫卷中，他穿上了異域風格的服裝、戴上歐洲傳統的假髮、手持鋼叉與猛虎對峙，或是扮成在山谷木筏上遊歷的仙人。

在嚴格的禮法與龐大的政務壓迫下，雍正不可能像普通人一樣隨意離宮遊山玩水。這些畫卷反映出，這位勤勞的帝王除了每年自己生日那一天能稍微放鬆之外，幾乎一年 364 天都在不停地運轉。在無法親臨遠方的限制下，透過畫師將自己畫成各種歷史人物或夢想中的角色，成了他在極度疲憊的工作之餘，極少數能獲得心靈安慰與精神放鬆的寄託。

佳麗三千與短壽真相

從物質條件來看，皇帝無疑擁有當時社會最高等級的生活待遇；但從權力與責任的角度來看，權力越集中，承擔的責任也越巨大。整個清帝國的民生疾苦、軍事戰亂與財政收支，最終都會匯聚到皇帝的案頭。普通的朝廷官員，到了年歲還可以申請退休、告老還鄉，但皇帝這個職務，卻沒有任何真正意義上的退休制度。

歷史上許多人常將皇帝的短壽歸咎於「聲色犬馬」或「荒淫無度」。然而，如果我們用具體的數據來檢視雍正的一生，就會發現這種說法完全站不住腳。

雖然按照宮廷規定，皇帝晚上 10 點鐘就該就寢，但號稱「勞模」的雍正，幾乎天天加班到深夜，每日的睡眠時間經常不足 6 個小時。更具說服力的是皇室子嗣的數據：史料記載，雍正一生共有 14 個子女，但其中有 12 個子女是在他繼位之前（即雍親王時期）所生的；在他登上皇位、掌權十三年間，竟然只生育了 2 個孩子。

試想一下：在十三年的帝王生涯中，他親自批閱了二萬多封密摺、數萬份公文，撰寫了數百萬字的朱批，平均每天要閱讀並書寫數千字。在這樣近乎極限的工作強度下，雍正連抽空照顧後宮的時間都極為有限，又怎麼可能還有閒情逸致去惦記著每天晚上要「翻誰的牌子」？

連他的父親康熙皇帝都曾親口感嘆過：「我每次看到老臣遞交退休報告，心裡都會想——你們還可以退休、告老還鄉，那我又該去哪裡退休呢？」

* * *

因此歷代許多文人史官動輒將皇帝的早逝歸因於「荒淫酒色」，對於像雍正這樣極度勤政的帝王來說，多半只是缺乏真實檔案依據的書生想像罷了。真實歷史中的雍正，還真不是享樂主義者，而是一位被龐大帝國政務活活耗盡體力的「重度過勞者」。







